



保良局  
PO LEUNG KUK

社會服務部(幼兒服務)  
幼稚園駐校社工服務

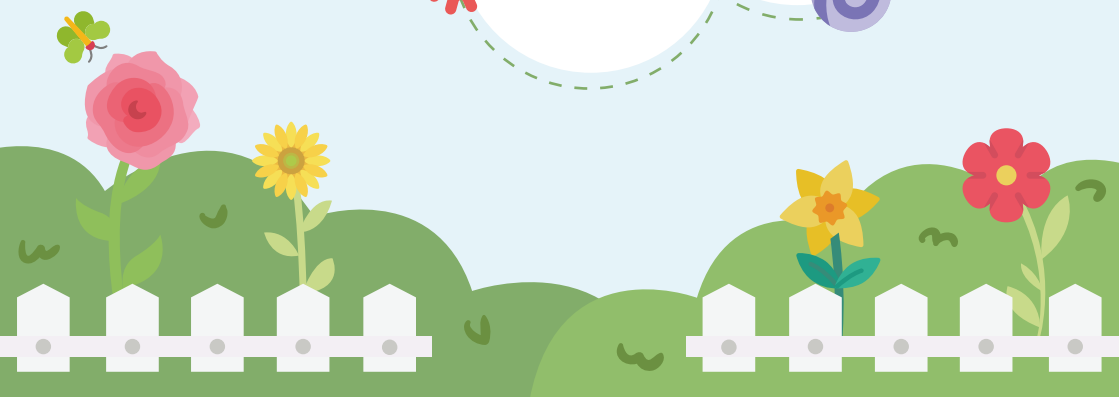


我應該點樣  
幫仔仔預備  
復課呢?

媽媽，我就黎返學喇!

幼兒復課

小貼士



## 前言



幼兒經過數月停課後要重新適應校園生活，可能會出現不同的情緒如焦慮、懼怕等，在生活作息上、衛生習慣等各方面都要有所調整。我們希望這小冊子能協助家長與子女一起作好復課準備，讓幼兒能愉快地重返校園生活。

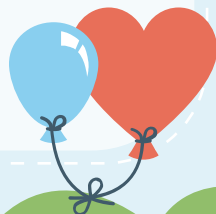
重返校園時，有些幼兒可能出現以下情緒反應，這些情緒、感覺、身體反應和想法因人而異。父母可按子女需要作出調適，讓子女感到安全、被愛護，給予更多身體接觸如擁抱和陪伴都能安撫情緒。

### 幼兒可能出現的情緒反應

- 多了嘍手指，「賴床」的情況
- 情緒起伏較大，易哭或易忮憎
- 飲食習慣或睡眠模式改變（如：無胃口、難入睡、發惡夢）
- 不明原因的身體不適（如頭痛、腹痛）
- 在遊戲中重演與疫情相關的情節
- 比之前「黏身」，經常要求家長的陪伴



這本小冊子協助家長處理幼兒的情緒反應，但如幼兒的不安情緒或行為反應持續，影響日常生活，建議家長尋求專業協助。



## 上學衛生篇

日常生活中要特別注意清潔及衛生，復課前可多加提高幼兒的衛生意識，不但幼兒上學開心，家長亦可放心！

### (1) 戴口罩的準備



媽媽，好焗呀！我要除口罩！

唔准除，好多菌！



正確回應：「戴口罩係會有啲唔舒服，口罩可以保護我地，我陪你一齊戴呀！」

### (2) 學習減少觸摸眼、耳、口、鼻



我隻眼好痕呀！

唔准摸呀，你隻手好多菌架！



正確回應：「如果你隻眼好唔舒服，可用小手帕清潔，以代替用手呀！」

## 上學衛生篇

### (3) 常洗手或使用搓手液



又洗手？洗咗好多次啦！

你隻手咁污糟，一定要洗呀！



正確回應：「我地剛才玩完玩具，洗手先可以保持雙手乾淨，係好重要架！」

#### 小貼士：

要培養正確的衛生意識對幼兒來說並不容易。家長要明白和體諒幼兒的感受，適時給予讚賞及肯定。跟幼兒解釋注意衛生的原因和重要性，讓他們理解和接受。

- ✓ 表示體諒，正面鼓勵
- ✓ 用遊戲與幼兒練習保持清潔的方法
- ✓ 善用資源教導幼兒（如卡通及繪本等）
- ✓ 增加趣味，減少抗拒（如選用幼兒喜愛的卡通衛生產品）

## 上學情緒篇

幼兒已有一段時間沒有上課，在面對復課時他們可能出現不同的情緒，如不捨、焦慮等，家長應陪伴幼兒為復課作出心理準備。



我要媽媽陪我返學！

唔可以咁架，個個都係自己返架啦！



正確回應：「媽媽明白你依家好想同我一齊，暫時唔想返學。媽媽可以陪你去到學校門口呀！老師同其他小朋友見到你返學會好開心架」

### 小貼士：

這段停課的日子或會讓幼兒對校園感到陌生和抗拒，家長可以給予支持和鼓勵。

- ✓ 先認同幼兒情緒
- ✓ 表示陪伴和支持
- ✓ 對幼兒的情緒表示明白和接納
- ✓ 循序漸進，為幼兒建立安全感



我好驚，返學會病架！

唔駛驚，冇事架。



正確回應：「你係咪有D擔心？」「我地可以帶口罩保護自己，好似上星期出街，返屋企後洗乾淨手，就唔會病。」

### 小貼士：

焦慮是我們對危險的正常反應，亦是保護機制。當幼兒表示驚慌時，家長可嘗試先多聆聽或引導幼兒說出情緒背後的原因，再提出解決方法。

- ✓ 接納恐懼來源
- ✓ 建議解決方法
- ✓ 製造成功經驗

## 生活作息篇

幼兒重新面對上學的日子，在日常作息上需要有所調節，家長可預早與幼兒準備，以重建一個良好的作息習慣。



仔仔，夜喇，要瞓喇！



唔制！我要玩，我唔瞓！



正確回應：「我們宜家要訓啦，聽日就會有精神同小朋友一齊上堂同玩遊戲」

### 小貼士：

協助幼兒調節生活作息，有助幼兒建立生活規律，有助幼兒有充足的精神和能力迎接校園各項活動。

- ✓ 調節家庭作息時間
- ✓ 增加日間體能活動
- ✓ 建立睡前習慣（如床邊故事時間）
- ✓ 與幼兒一起制定時間表
- ✓ 限制螢幕時間

## 模擬上學小遊戲

鼓勵父母與幼兒進行上學的預備，重拾返學的感覺：

- (1) 家長扮演老師，示範復課後第一天上學的場景，



早晨呀小朋友，今日我們第一天返學，入校園前我地首先要探熱同用搓手液洗手先。

(媽媽可用道具示範)

謝謝老師。



- (2) 家長扮演同學，示範上學後同學間相處的情景，



保保，好耐冇見，好掛住你呀！

我想攞攞呀！



我地揮揮手打招呼就得啦！

### 小貼士：

家長可先行在家示範正確的社交禮儀，保持適當距離，並引導幼兒進行練習。

## 結語



幼兒的成長路會遇上不同的挑戰，需要家長的陪伴和支持。家長可以與學校保持緊密聯繫，了解子女於校內表現及與老師互相合作陪伴幼兒渡過復課時期。如果家長對幼兒的適應情況感憂慮，歡迎與駐校社工聯絡。

## 有用資料

- 教育局：<https://www.edb.gov.hk/tc/index.html>
- 衛生署同心抗疫網站：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
- 保良局幼兒服務：<http://kgn.poleungkuk.org.hk/tc/0/index.html>

保良局幼稚園駐校社工服務

電話：2116 4244

傳真：2117 0424

電郵：[ksws@poleungkuk.org.hk](mailto:ksws@poleungkuk.org.hk)

